

## „Bewegung macht beweglich und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.“

Meine Zielgruppe für

**DANIELA VOLLENWEIDER PERSONAL TRAINING**  
Gesundheits- und Fitnessstraining sind Menschen in der zweiten Lebenshälfte, also von 50 bis 105 Jahren.

Damit bin ich Pionierin in Basel und Umgebung; neu auch ortsunabhängig online.

Meine Dienstleistung zeichnet sich dadurch aus, dass ich - im Gegensatz zu Personal TrainerInnen mit Studio - meine Klienten bei ihnen zu Hause, in der Natur oder im Altersheim fit mache.

Das längerfristig angestrebte Resultat meiner regelmässigen Trainings beinhaltet zusammenfassend die möglichst autonome Meisterung des alltäglichen Lebens hin zu mehr Selbständigkeit. Dies führt schlussendlich auch zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Von meinem breiten Angebot, welches ich einzeln oder in Gruppen anbiete, siehe

[www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch](http://www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch)



möchte ich besonders die nachfolgenden Bereiche hervorheben, die mich von anderen Personal TrainerInnen und BewegungspädagogInnen speziell unterscheiden:

- durch Stärkung der Rumpfmuskulatur mit Wirbelsäulengymnastik, Haltungsschulung und Rückenmassage werden Rückenschmerzen stark vermindert sowie die aufrechte Haltung gefördert
- durch individuelles Stretching von verkürzten Muskeln nimmt die Beweglichkeit zu
- durch Beckenbodentraining wird Inkontinenz vorgebeugt oder vermindert
- durch Sturzprävention mit Gangschulung und Gleichgewichtstraining sollen Stürze vermieden werden
- mit spezifischem Rollatortraining wird die Gehhilfe zum nützlichen Helfer im Alltag
- auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen, Behinderungen oder nach Operationen können Bewegung, respektive Training in ihr Leben bringen, denn ich biete ebenfalls „Bewegung im Sitzen“ oder sogar Gymnastik für Bettlägerige an.

Denn Gesundheit, Mobilität und Selbstständigkeit stehen für die meisten Senioren ganz oben für erfolgreiches Altern.

Zudem stärkt regelmässige Bewegung, respektive Training, nicht nur das Immunsystem, sondern wirkt sich auch auf die Psyche stimmungsaufhellend aus. Dies kann ich durch meine jahrelange Erfahrung als „Fitmacherin“ nur bestätigen.

Mit 16 Jahren begann ich in der Fitnessbranche zu unterrichten und im 21. Lebensjahr entschloss ich mich, mein Hobby zum Beruf zu machen.

Seit 14 Jahren bin ich als dipl. Bewegungspädagogin mit pflegerischer Gymnastik unter anderem auch in Altersheimen tätig. Sei es mit seniorenspezifischen Bewegungslektionen für die BewohnerInnen sowie mit betrieblicher Gesundheitsförderung für die Mitarbeitenden.

Hinzukommend bin ich SWICA Krankenkasse anerkannte, zertifizierte Personal Trainerin des Schweizerischen Personal Trainer Verbandes.



Daniela Vollenweider  
Jahrgang 1973



**DANIELA VOLLENWEIDER PERSONAL TRAINING**  
Gesundheits- und Fitnessstraining für die zweite Lebenshälfte sowie betriebliche Gesundheitsförderung in Basel und Umgebung, neu auch online!

[www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch](http://www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch)